

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА У ПОДРОСТКОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308362

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Зав. Кафедрой ТМФК  
\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

---

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

---

**ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА У ПОДРОСТКОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

Исполнитель:			
Обучающийся группы №	ФК-402	Г.Г. Куртов	(подпись)
Руководитель	К.п.н., доцент	Т.В. Андрюхина	(подпись)
Нормоконтролер	К.п.н., доцент	Е.В. Кетриш	(подпись)

Екатеринбург, 2017

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 44 страницах, содержит 10 таблиц, 52 источника литературы.

Ключевые слова: волейбол, командный дух, подростки, межличностные отношения.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс, занимающихся волейболом.

Предмет исследования: формирование командного духа старшеклассников на занятиях волейболом.

Цель: определить педагогические условия, при которых происходит успешное формирование командного духа старшеклассников, занимающихся волейболом.

Задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования;
2. Рассмотреть психологические особенности формирования командного духа;
3. Выявить педагогические условия формирования командного духа волейболистов.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДНОГО ДУХА.....	9
1.1. Влияние межличностных отношений на юных спортсменов ...	9
1.2. Особенности формирования командного духа .....	14
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	21
2.1. Описание выборки .....	21
2.2. Методы исследования. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста. ....	22
2.3 Анализ и интерпретация материалов эмпирического исследования.....	26
ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитание детей и молодежи в современном российском обществе реализуется в условиях экономического и политического реформирования, в силу которого существенно изменились социокультурная жизнь подрастающего поколения, функционирование образовательных учреждений, молодежных и детских общественных объединений. Новые черты приобрело участие молодежных и детских общественных объединений в воспитательном процессе. Существование детских общественных объединений и организаций, как одного из важнейших факторов социализации ребенка, является мощнейшим инструментом, позволяющим эффективно решать сложные педагогические задачи.

В последние годы наблюдается рост асоциальных явлений в подростковой среде, связанных с изменившимися условиями жизни. Дети, растущие в неблагополучных, конфликтных семьях, характеризуются широким спектром психических аномалий и отклонений в поведении.

Ухудшается состояние здоровья детей и молодежи; получают распространение болезни, имеющие социальную обусловленность, учащаются стрессы, неврозы, проявления агрессивности. Угрожающие масштабы приобрела безнадзорность, беспризорность детей. Быстро растет число необучающихся и неработающих подростков. Наблюдается тенденция роста детской преступности, укрепления ее связей с организованной преступностью. Особую тревогу вызывает распространение наркомании среди учащейся молодежи. Высокий уровень социальной патологии в молодежной среде является мощным дестабилизирующим фактором длительного действия, угрожает социальной безопасности.

В этих сложных условиях образовательное учреждение было и остается основным социальным институтом, обеспечивающим воспитательный процесс и реальную интеграцию различных субъектов воспитания. Большинство образовательных учреждений стремится реализовать все имеющиеся

возможности для достижения основной цели современного образования — развития физически, нравственно здоровой личности, ее гражданского потенциала. Успех ее реализации зависит в первую очередь от того, каким образом организован воспитательный процесс в образовательном учреждении.

Немалую роль в воспитании и становлении личности оказывают объединения спортивной направленности, в том числе секция волейбола. Волейбол является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения досуга, но и, бесспорно, влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Причём это касается не только самих занимающихся, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно занятия волейболом сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Занятия волейболом предоставляют каждому занимающемуся широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Занятия волейболом - одно из средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий волейболом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Занимающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Особенно активно эти качества и процессы

формируются в юношеском возрасте, который является периодом завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.

Несмотря на то, что в существующей методической литературе довольно подробно рассмотрены особенности формирования физических качеств и психологических процессов, у занимающихся в секции, есть ряд вопросов, требующих дальнейшего рассмотрения. В первую очередь, они касаются педагогических условий, при которых будет формироваться личность старшеклассника.

В связи с этим мы сформулировали проблему исследования: при каких педагогических условиях волейбольная секция может успешно реализовать воспитательные функции в формировании личности старшеклассника.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс, занимающихся волейболом.

Предмет исследования: формирование командного духа старшеклассников на занятиях волейболом.

Цель: определить педагогические условия, при которых происходит успешное формирование командного духа старшеклассников, занимающихся волейболом.

Задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования;
2. Рассмотреть психологические особенности формирования командного духа;

3. Выявить педагогические условия формирования командного духа волейболистов.



## ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДНОГО ДУХА

### 1.1. Влияние межличностных отношений на юных спортсменов

В первую очередь необходимо понять, являются ли межличностные отношения диспозиционным или ситуационным фактором для мотивации. С одной стороны этот вопрос очень прост, так как межличностные отношения являются внешними по отношению к личности спортсмена, а, следовательно, являются ситуационным фактором мотивации.

Однако следует отметить, что данный фактор является двойственно направленным, и в этом заключается сложность данного вопроса. Межличностные отношения могут влиять непосредственно на мотивацию спортсмена, например, за счет тесных отношений со своими подопечными тренер имеет возможность во время соревнования мотивировать спортсменов на победу.

Также межличностные отношения могут корректировать психологические особенности конкретных спортсменов, тем самым, влияя не на мотивацию непосредственно, а на ее диспозиционные факторы. Например, тренер может часами работать с каким-либо членом команды, разбирая его психологические проблемы, с целью поднять его моральный дух и повысить мотивацию занятия спортом, скорректировать его внутренние факторы мотивации.

Таким образом, при изучении влияния межличностных отношений на мотивационную сферу спортсменов необходимо отслеживать, происходит ли это влияние непосредственно на мотивацию или на психологические особенности спортсмена, выступают межличностные отношения в качестве диспозиционных или ситуационных мотивов.

Теперь рассмотрим каждую из составляющих мотивационной сферы: потребности, цели, задачи, интерес – как объект влияния межличностных отношений в детской спортивной команде.

Влияние межличностных взаимоотношений на потребности спортсмена станет понятным, когда мы вспомним, что потребность – это некая неудовлетворенность человека. Понятно, что отношения внутри команды не могут удовлетворить абсолютно все потребности спортсмена, однако если вспомнить потребности по Маслоу или по Мюррейю, то мы увидим, что удовлетворение ряда потребностей не возможно без благоприятной психологической обстановки в команде и без хороших межличностных взаимоотношений.

Третья ступень потребностей по Маслоу – это потребность в принадлежности и любви. Разные люди понимают любовь по-разному, однако тесные межличностные взаимоотношения внутри команды всегда будут восприняты как принятие внутри команды, как «любовь». И наоборот, если в команде будут постоянные конфликты между спортсменами и тренером, то члены команды не будут чувствовать «любви» и одна из их базовых потребностей не будет удовлетворена. Неудовлетворение базовой потребности тормозит развитие человека, спортсмен не будет стремиться к удовлетворению потребностей более высокого уровня, к самоактуализации, а, следовательно, будет проигрывать в конкурентной борьбе из-за нехватки мотивации.

Рассмотрим еще потребности, на которые оказывают влияние межличностные отношения внутри спортивной команды. Потребность в уважении и признании по Маслоу и потребность в общении и установлении эмоциональных связей по Мюррейю также сильно завязаны на уровень межличностных отношений в команде. Только в команде с крепкими и дружественными межличностными взаимоотношениями спортсмен может получить в нужный момент психологическую поддержку и подпитку в качестве признания и качественного общения.

Таким образом, благоприятная психологическая обстановка внутри спортивной команды, особенно детской, учитывая ее большую тягу к прочным межличностным отношениям, способствует удовлетворению практически всех психологических и социальных потребностей.

Цели и задачи спортсмена являются определяющими составляющими его мотивационной сферы, а потому влияние межличностных отношений на цели и задачи юного спортсмена в команде очень важно.

Можно выделить две роли межличностных отношений во влиянии на цели и задачи спортсмена:

1. Формирующая роль. Отношения внутри команды и с тренером команды должны формировать цели спортсмена и цели команды в целом. В первой главе было отмечено, что ребенок в возрасте 7-9 лет уже находится в состоянии формирования целей. Именно этому и должны способствовать межличностные отношения в команде. Если юный спортсмен начинает играть в баскетбол в команде, где дети тесно и открыто коммуницируют, где поддерживается «баскетбольный дух», где тренер в неформальном тоне рассказывает про выдающихся баскетболистов, то в дальнейшем спортсмен на долго сформирует цель «быть успешным баскетболистом, преданным своей команде».
2. Коммуникационная роль. Отношения внутри команды должны быть открытыми и прозрачными, чтобы тренеру или лидеру команды было просто ставить общекомандную цель. Чтобы все члены команды понимали ее смысл правильно. В детской команде это особенно тяжело, так как формулировка цели детям должна звучать предельно просто и должна достичь слуха каждого юного спортсмена.

Таким образом, межличностные отношения очень важны для целей и задач юных спортсменов, так, как только при хороших межличностных отношениях спортсмен сформирует у себя правильную цель на победу и четко поймет общекомандную цель.

Положительное влияние команды на формирование и развитие личности, на его мотивационную сферу, состоит в следующем:

1. В команде спортсмен окружен людьми, которые являются для него основным источником мотивации на достижение целей (тренер, лидер команды и другие).
2. Команда является таким местом, где спортсмен отрабатывает свои профессиональные и коммуникативные умения и навыки.
3. Отношения между людьми, складывающиеся в спортивных командах, несут в себе позитивные социальные нормы и ценностные ориентации, которые усваиваются личностью, включенной в систему групповых взаимоотношений.
4. От участников команды спортсмен получает информацию, позволяющую ему правильно воспринимать и оценивать себя, сохранять и укреплять все положительное в своей личности, избавляться от отрицательного и недостатков.
5. Команда снабжает спортсмена системой положительных эмоциональных подкреплений, необходимых для его развития.

На психологию спортсмена команда влияет через систему складывающихся в ней отношений, в частности - через отношения данного человека с остальными членами команды. Мы уже знаем о том, что при разных отношениях индивиды проявляют себя с различной, положительной или отрицательной, стороны, поэтому для обеспечения преимущественно положительного влияния группы на личность важно добиться того, чтобы межличностные отношения в ней были благоприятными.

Положительной стороной влияния межличностных отношений внутри команды является также тот факт, что мотивация отдельно взятого спортсмена находится под постоянным контролем и всегда может быть скорректирована. Это хорошо и для достижения общекомандных целей, и для отдельно взятого спортсмена, так как заставляет его развиваться.

Также следует отметить, что важным фактором индивидуального психологического развития человека являются его знания о самом себе. Иначе, как от других людей, в процессе непосредственного общения с ними, он эти знания получить не может. Команда и составляющие ее люди являются для спортсмена своеобразным зеркалом (вернее - разными зеркалами, каждое из которых по-своему отражает его), в котором выражается человеческое «Я». Точность и глубина отражения личности в команде прямо зависят от открытости, интенсивности и разносторонности общения данной личности с остальными членами команды.

Для развития у себя тех или иных достоинств юному спортсмену необходимы соответствующие стимулы, положительные подкрепления. Их основным источником также являются люди, окружающие его в команде.

Другим возможным отрицательным следствием группового влияния может быть то воздействие, которое оказывается обычно на одаренных творческих личностей, существенно отличающихся по своей психологии от большинства членов данной группы.

В спортивной команде при тесных межличностных отношениях и высокой степени коммуникации между спортсменами явление, о котором пишет В.М. Бехтерев может встречаться достаточно часто. Это может негативно сказаться на результате команды в целом. Данный риск можно нейтрализовать через повышение авторитета лидера, который будет чаще, чем другие члены команды, принимать какие-либо решения.

Еще один факт, который здесь следует рассмотреть - это конформное поведение. Конформизм – широко распространенный феномен, выражающий собой отрицательное влияние группы на личность, побуждающий ее вести себя нечестно. И чем более сплоченной является группа в своем психологическом давлении на индивида, тем более конформно он вынужден поступать.

Таким образом, данный вопрос до сих пор остается дискуссионным, хотя на наш взгляд, от крепких межличностных отношений все-таки больше позитивных последствий, нежели негативных. Мотивация - это совокупность побуждающих

факторов, определяющих активность личности. Она играет большую роль, в деятельности человека, особенно в спортивной. Ее отличительной чертой является специфика протекания спортивной деятельности в командном или индивидуальном стиле спортивной деятельности. В командном стиле отмечается большое влияние межличностного взаимодействия, нежели в индивидуальном.

## 1.2. Особенности формирования командного духа

В командных видах спорта перед тренером стоит задача создания хорошей команды – сплоченного работоспособного коллектива игроков. Очевидно, что процессы взаимодействия игроков в групповой деятельности имеют свои закономерности. Если собрать в одну команду всех звезд данного вида спорта, это не станет само по себе гарантией того, что эта команда станет «хорошей командой». Термин «хорошая команда» предполагает игровую и личностную сплоченность членов команды и наличие у них командной психологии победителей. Командная психология победителей означает не суммарную психологию каждого в отдельности игрока, а качественно новый феномен командной психологии как целостного организма. Помимо общих для индивидуальных и командных видов спорта характеристик психологии победителей: наличия реальных и прорывных целей, наличия творческого мышления, высокого уровня развития само регуляции, грамотного отношения к проигрышу как к обратной связи, командная психология обладает рядом особенностей. Одной из таких важнейших особенностей является создание и поддержание особого психологического климата в команде, так называемого, командного духа. Этой проблеме тренер должен посвятить особое внимание. Фактические возможности команды можно рассматривать как разность потенциала команды и процессов, происходящих внутри команды. Чем хуже психологический климат в команде, тем ниже ее потенциал, независимо от уровня мастерства отдельных игроков – членов команды. Поэтому

психологический климат команды напрямую отражается на результатах выступления команды.

Психологи отмечают, что успешно выступающие команды имеют:

- общий перспективный прорывной план, который принят всеми игроками команды на сознательном и эмоциональном уровне;
- четко расписанные цели на определенные промежутки времени, увязанные с планом;
- общее понимание стратегии и тактики проведения соревнований;
- строгую внутреннюю дисциплину как каждого игрока в отдельности, так и всей команды в целом;
- взаимодополняемость одних игроков другими игроками команды;
- удачное распределение ролей между игроками, где каждый находится на своем месте;
- общую цель, которая стоит выше личных интересов каждого из игроков команды;
- способность брать ответственность за результат каждым игроком на себя.

Именно тренер отвечает за создание и поддержание соответствующего духа в команде. Хорошую команду можно создать только в том случае, если тренер не ограничивается только проведением тренировочных и тактических занятий, а является хорошим коммуникатором, умеющим мягко разрешать конфликтные ситуации, нередко возникающие между членами одной команды, человеком, сплачивающим коллектив вокруг себя. При этом нужно уметь сохранять свою позицию руководителя, тренера, не превращаясь в «своего парня» по отношению к спортсменам, но и не злоупотребляя своей властью.

В психологии давно известно, что и жесткий стиль руководства, и, так называемый, попустительский, снижают работоспособность коллектива, отрицательно влияют на психологический климат. Поэтому тренеру очень важно определить для себя ту тонкую грань, которая позволит ему стать организующим звеном создания настоящей команды. Выполнение этой задачи невозможно без

повышения собственной психологической компетентности, изучения дополнительной литературы по психологии менеджмента, чтения литературы по психологии.

Создание хорошей команды – дело не одного дня и не одного года. Результат же этой работы в огромной мере зависит от психологической культуры тренера. В культуре победителей люди думают о том, что делают они и их мало интересует то, что делает соперник. Эта культура не позволяет людям настраивать себя пораженчески, иметь негативные мысли и оценки. Стиль общения в хорошей команде, товарищеский, не допускающий возвышения одних членов команды за счет других. Необходимо сделать так, чтобы каждый член команды думал «мы», не «я».

Тренеру важно ориентироваться в межличностных отношениях в команде. Необходимо отдавать себе отчет, кто из игроков команды занимает позицию реального лидера. Задача тренера привлечь неформального лидера на свою сторону, т.к. влияние этого человека на других членов команды столь велико, что он может стать причиной, как победного духа в команде, так и пораженческого. Поэтому так важно следить за тем, что представляет собой человек, занявший позицию неформального лидера и, в случае его отрицательного влияния на других членов спортивного коллектива, немедленно удалять его из команды, даже будь он трижды гениален как спортсмен.

Одним из ресурсных источников спортивного результата является духовность субъекта спортивно-педагогической деятельности, то есть того, кто вселяет «дух» и вдохновляет. Об этом свидетельствует широкое использование в литературе таких понятий как «вдохновение», «кураж», «увлеченность», «ресурсное состояние», «сплоченность», «чувство партнера», «чувство команды», «чувство «мы», «боевой дух», «победный дух», «твердый дух», «моральный дух», «командный дух» и др., которыми специалисты нередко пользуются для объяснения успешности или не успешности спортивных выступлений.

Понятия «дух» и «ресурс» нельзя пока отнести к сформированным психологическим категориям, однако интерес к этим субъектным атрибутам



очевиден, свидетельство тому возрастающее количество научных работ по данной проблеме как методологического, так и прикладного характера. Изучение проблемы духовности субъекта, развивается по четырем направлениям: религиозным, культурологическим, философским и психологическим. В рамках последнего осуществляется исследование ситуативных и личностных факторов, которые оказывают содействие возникновению у человека духовных (возвышенных) состояний, связанных с осознанием и переживанием высших ценностей, образованием духовных способностей, формированием духовного интеллекта. Потенциальным следствием данного процесса является полнота привлечения субъектом регулятивных средств психики, для организации психической активности, что приводит к осознанию новых возможностей само регуляции.

Одной из возможных причин научного интереса спортивных психологов, к данной теме является осознание ограниченности развития спортсмена или команды сугубо деятельностными рамками, когда условиями их становления и реализации, является постоянный выход за «пределы самого себя», поиск дополнительных средств активизации психики. Источником образования психических ресурсов, помимо внутренних или интрасубъектных (присущих отдельным субъектам качеств) могут быть внешние, среди которых выделены интерсубъектные, или системные, качества, возникающие при взаимодействии и исполнении совместной групповой деятельности, а также внесубъектные, проявляющиеся как в процессе «живого» взаимодействия, так и транслируемые средствами культуры, например, командной (корпоративной, организационной).

В целом же научный взгляд на природу командного духа, его возникновение и развитие стал возможным. Все благодаря разработке ряда психологических и социально-психологических феноменов, среди которых, субъектность в профессиональной деятельности (Ломов Б.Ф., 1984; Абульханова К.А., 2005), духовность профессионала (Пономаренко А.В., 2007; Шадриков В.Д., 1996), а также психологический климат команды (Платонов К.К., 1976; Ложкин Г.В., 2003)

В соответствии с современными представлениями о динамике психической активности группы выделяют ряд критериальных характеристик определяющих уровень ее развития.

Любой спортивный коллектив начинается с учебно-тренировочной группы, перед которой всегда стоят четко очерченные задачи и цели. Так наиболее важной целью является достижение высоких личных и групповых спортивных результатов. Эта цель помогает объединиться, скооперироваться всем членам спортивного коллектива, группы и на этой основе выстроить свои взаимоотношения.

В таком коллективе совместно переживаются успехи и неудачи, в таком коллективе появляется гордость, что вся команда движется к единой цели вместе. У членов такой команды в трудных ситуациях ради достижения общекомандной победы обнаруживаются способности пойти на риск, появляется уверенность в том, что команда может сплотиться и помочь мобилизоваться своему спортсмену в экстремальной соревновательной ситуации.

У всех членов команды возникает новое осознание того, что важная часть их жизни это спортивные сборы, тренировки и соревнования. И рождается уникальное чувство «мы», связанное с командным духом и командным успехом.

Итак, если вы хотите развивать командный дух в своей спортивной группе, то будьте готовы к тому, что в любом случае вас будут ожидать препятствия, которые придется преодолевать.

Скорее всего, в спортивном коллективе уже сложилась определенная структура, существуют формальные и неформальные отношения между спортсменами, у каждого члена группы имеются определённые спортивные достижения, установившийся статус. Сможете ли вы привлечь этих ребят на свою сторону, убедить их в своих взглядах, добиться от них поддержки своей идеи?

Отлично, если вам удастся убедить их, но, несмотря на это ребята из вашей группы могут вести себя не так, как вы ожидаете, некоторые останутся просто равнодушным, кто-то радостно отзовется новой идее, а кто-то воспримет это как угрозу для себя и начнет вести «партизанскую войну» против идеи командного

духа. Люди иногда с недоверием относятся к переменам, причем достаточно часто они оказывают всяческое сопротивление таким изменениям. Именно поэтому вам нужны единомышленники, и главный из них – это тренер.

Так, вашей задачей по сплочению команды будет задача – увлечь своих товарищей идеей «командного духа», показать им преимущества, которые ожидают их лично в настоящей сплоченной команде. Другими словами, вы должны заразить ребят «вирусом сплочённости», то есть стимулировать их создать настоящую команду. Ведь как здорово, когда тебя понимают, даже без слов, и поддерживают в сложных ситуациях. Как приятно чувствовать себя причастным к коллективу единомышленников. Сплоченный коллектив достигает многих вершин и побед.

Для этого на соревнованиях вам придется стать «главным болельщиком», пытаться создавать положительный эмоциональный климат, своевременно поддерживать товарищей по команде в случае неудачного выступления и разделять радость успеха с победителями.

Сплачивающую роль несут командные ритуалы. Приложите усилия и придумайте ритуал. Так, например, один из футболистов «Ливерпуля» как-то в поездке подключил свой айпод в музыкальную систему, с закачанными музыкальными треками. На той игре команда добилась уверенной победы. Тогда его назначили Ди-джеем команды, он стал главным по этому вопросу, и каждый раз ритуал прослушивания музыки перед игрой повторялся, команда побеждала.

Во многих спортивных командах стараются придумать такие девизы, которые помогли бы объединиться, скооперироваться, выделиться на фоне соперников. Всем известен олимпийский девиз — «Быстрее, выше, сильнее» и «Один за всех и все за одного!» – девиз мушкетеров, который не раз приводил их к победам, а также легендарное – «Вместе мы команда!». Придумайте что-то свое, как это сделали юные спортсмены из клуба «Динамит»: «Если округ наш гремит, это сделал Динамит!», или другие – «Все ребята боевые и стартуют лучше всех, нашу сборную команду ждут победа и успех!».

Если вы старались искренне и с энтузиазмом, в конце концов, и другие присоединятся. И ребята поймут, что из отдельных побед складывается общая. А если команда настоящая, то спортсмен и на своей индивидуальной дистанции может сотворить чудо! И в этом сила команды и сила командного духа.

## ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1.Описание выборки

Для исследования психологических особенностей мотивационной сферы подростков, занимающихся командными и индивидуальными видами, нами были отобраны спортсмены в возрасте от 11 до 13 лет.

Всего нами было протестировано 20 человек. Все они занимаются в детской спортивной школе г. Екатеринбург не менее 2 лет. Всего было протестировано две группы спортсменов занимающиеся командным видом спорта – баскетбол, и две команды спортсменов занимающихся индивидуальным видом спорта – спортивная гимнастика, все испытуемые мужского пола.

Большинство испытуемые пришли в спортивную школу «за компанию» с другом (45 %), чуть меньше испытуемых отметили в анкете, что попали в команду благодаря индивидуальному отбору в образовательной школе (30%), оставшиеся респонденты признались, что пришли в спортивную школу по настоянию родителей.

Тестирование проводилось в специально отведенном холле, до начала тренировочного процесса. Спортсмены были предварительно проинструктированы о данном мероприятии.

Тренеры команд не участвовали в проведении тестирования, что благотворно повлияло на результаты. В целом команды действовали очень слаженно и четко.

Первая группа – 10 спортсменов занимающиеся баскетболом;

Вторая группа – 10 спортсменов занимающиеся спортивной гимнастикой.

2.2.Методы исследования. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста.

В ходе исследования были использованы методы наблюдения, беседы, тестирования и математической корреляции.

Для достижения поставленной цели и решения задач были использованы методы наблюдения, опроса и тестирования. В рамках тестирования были использованы следующие методики:

Методика «Изучение мотивов занятий спортом» разработана для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта. Методика состоит из 109 высказываний которые требуется оценить от 1 до 5 баллов в зависимости от степени значимости для испытуемого.

«Опросник измерения результирующий тенденции мотивации достижения» А. Мехрабиана.

Опросник построен на основе теории мотивации достижения Дж. Аткинсона. При подборе пунктов теста учитывались индивидуальные различия людей с мотивом стремления к успеху ( $M_s$ ) и избегания неудачи ( $M_{др}$ ) в поведении, детерминированном мотивацией достижения. Рассматривались особенности уровня притязаний, эмоциональной реакции на успех и неудачу, различия в ориентации на будущее, фактор зависимости-независимости в межличностных отношениях и др.

Методика А. Мехрабиана измеряет результирующую тенденцию мотивации достижения, поэтому ответ на пункт показывает, преобладает ли  $M_s$  над  $M_{др}$  или наоборот. Высокие показатели по этому тесту указывают на тенденцию достижения ( $M_s > M_{др}$ ), а низкие показатели— на тенденцию избегания ( $M_s < M_{др}$ ).

Тест мотивации достижения предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и

мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует.

Тест представляет собой опросник, имеющий две формы: мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Испытуемому предлагается ответить на вопросы, знаком «+» -если он согласен, знаком «-»- если он не согласен. Полученные результаты обрабатываются и интерпретируются.

В связи с тем, что, одной из экспериментальных выборок является группа подростков, занимающихся командным спортом, т.к. в данном виде спорта преобладает межличностное взаимодействие нами был выбран тест «Оценка поведения в конфликтной ситуации» К. Томас. (адаптирован Н.В. Гришиной.). Данная методика рассматривает не только поведение в конфликтных ситуациях, но и стили построения при межличностных отношениях

Личностный опросник, разработан К. Томасом и предназначен для выявления определенных стилей социального взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений делался акцент на изменения традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал, что термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере, двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда,

по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими.

В соответствии с этим считается нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям выделяется следующие способы регулирования конфликтов:

- сореживание (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- компромисс
- избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

При избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения описывается каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в



конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» разработанная Ю.Ханиным, А. Стамбуловым для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена. Эмоциональный параметр определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность. Поведенческий – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю. Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности. Критериями для оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнять указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании и выражение стремления к общению с тренером.

## 2.3 Анализ и интерпретация материалов эмпирического исследования

Прежде чем перейти к анализу полученных результатов исследования следует отметить, что команда спортсменов, занимающихся командным видом спорта (баскетбол), с большим интересом отнеслась к предъявленным методикам и с азартом отвечали на вопросы. Что касается спортсменов-индивидуалов, то и они не отказывались от процедуры тестирования, но при этом были более сдержанны и не отличались яркой выраженностью заинтересованности в проведении эксперимента.

По результатам диагностики «Изучение мотивов занятий спортом», была подсчитана степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа и желание славы, коллективистская направленность. По результатам был вычислен средний показатель в группе по тому или иному мотиву.

Таблица 1

Средние показатели по методике «Изучение мотивов занятий спортом» в первой группе испытуемых

Шкалы	Первая группа (баскетболисты)
Общение	5,4
Познание	2,9
Материальное благо	3,1
Развитие характера и психических качеств	1,5
Физическое совершенство	7,1
Улучшение здоровья и самочувствия	2,3
Эстетическое удовольствие и острота	1,2

ощущений	
Приобретения полезных для жизни умений и знаний	6,3
Потребность в одобрении	6,4
Повышение престижа желание славы	7,2
Коллективистская направленность	6,8

Как видно из таблицы 1, у первой группы, занимающейся командными видами спорта, лидером среди мотивов является мотив повышения престижа и желание славы, и мотив физического совершенства. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что в первой группе высоко ценятся физическое развитие, ловкость, гибкость, координация, сила, так же высокие показатели получил вопрос о «привлекательности для противоположного пола», что немало важно для подросткового возраста.

Мотив повышения престижа и желание славы так же высоко оцененный, говорит о желании стать лидером в определенном коллективе и чувствовать собственное превосходство над другими, так же данный мотив отвечает за стремление достичь новых результатов и высот в спорте, что благотворно сказывается на карьере как спортсмена, так и команды в целом.

Таблица 2

Средние показатели по методике «Изучение мотивов занятий спортом» во второй группе испытуемых

Шкалы	Вторая группа (гимнасты)
Общение	5,1
Познание	1,9
Материальное благо	4,5
Развитие характера и психических качеств	2,1
Физическое совершенство	8,6

Улучшение здоровья и самочувствия	4,5
Эстетическое удовольствие и острота ощущений	5,5
Приобретения полезных для жизни умен. и знан.	4,1
Потребность в одобрении	6,8
Повышение престижа желание славы	8,1
Коллективистская направленность	4,1

По результатам, представленным в таблице 2, можно сказать, что вторая группа испытуемых занимающаяся индивидуальными видами спорта так же, как и первая высоко оценила мотив физического совершенства и мотив повышения престижа и желания славы. Из чего следует, что спортсмены подросткового возраста высоко ставят перед собой физическую привлекательность, и благодаря этому усиленно тренируются, а мотив повышения престижа говорит, о том, что в компаниях подростков, и в обществе в целом высоко ценятся спортивные достижения, в силу чего самооценка подростков повышается, за счет признания их достижений со стороны сверстников, товарищей по команде и родителей.

Таблица 3

Средние показатели по методике «Изучение мотивов занятий спортом» в группах испытуемых

шкалы	Первая группа (баскетболисты)	Вторая группа (гимнасты)
Общение	5,4	5,1
Познание	2,9	1,9
Материальное благо	3,1	4,5
Развитие характера и психологических качеств	1,5	2,1

Физическое совершенство	7,1	8,6
Улучшение здоровья и самочувствия	2,3	4,5
Эстетич. удовольствие и острота ощущений	1,2	5,5
Приобретения полезных для жизни умён. и знан.	6,3	4,1
Потребность в одобрении	6,4	6,8
Повышение престижа	7,2	8,1
Коллективная равленность	6,8	4,1

По методике «Изучение мотивов занятий спортом», обе группы испытуемых дали высокие показатели по мотивам физического совершенства и за повышения престижа. Т.е. независимо от рода спортивной деятельности подростки во многом мотивированы физической развитостью и красивым, развитым телом, что во многом обусловлено спецификой возраста. Подростки хотят быть более успешными, и привлекательными как для сверстников, так и для окружающих в целом.

Так же невозможно не затронуть мотивы, проявившиеся на низком уровне, в их числе: эстетическое удовольствие и острота ощущения, познание, развитие характера и психических качеств. Обе группы испытуемых дали по этим показателям низкие результаты, из, чего можно сделать вывод, что низко оценивают данные показатели подростки в силу своего возраста. Но так, же можно сказать, что команда и тренер делают акцент на других спортивных показателях. Но развитие характера происходит не зависимо от, желания спортсмена, в ходе постоянных тренировок и соревнований вырабатывается выносливость как физическая, так и моральная. Происходит познание себя как личности, как участника соревнований, и как спортсмена в полном смысле этого слова. Познание выражается и в том, что спортсмен изучает новые виды спорта,

познает специфику общения с другими людьми, учиться работать в команде и достигать индивидуальных результатов.

Таблица 4

Средние показатели по методике «Диагностики мотивации достижения» А. Мехрабиан в 1 и 2 группе испытуемых

шкалы	Первая группа	Вторая группа
Мотивация стремления к успеху	100	95
Мотивация избегания неудач	88	82

По данным, полученным в ходе проведения методика «Диагностика мотивации достижения», у первой и второй группы выявились наибольшие показатели по шкале мотивация стремления к успеху. Таким образом, можно сказать о присутствии у данных испытуемых желания достичь успеха в выбранной деятельности. Им свойственна прямолинейность высказываний, интерес к азарту, стремление к обеспеченности.

Наименьший показатель так же в обеих группах выявлен по шкале мотивация избегания неудач. Из чего можно сделать вывод о том, что данная группа стремиться проявлять инициативу в различных ситуациях, не боясь ошибиться, принимают решение спонтанно по своим ощущениям, ионии менее всего переживают, что о них подумают окружающие если, у них, что то не получиться.

На основании полученных данных по методике «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» Ю.Ханина, А. Стамбулова, были подсчитаны показатели по основным компонентам: «гностический», «эмоциональный», «поведенческий» в двух исследуемых группах.

Таблица 5

Средние показатели по методике Ю.Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» в первой группе испытуемых

Шкалы	Первая группа
диагностический	4,2
эмоциональный	3,8
поведенческий	4,1

В ходе проведенного исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что в первой группе испытуемых высокие показатели получил диагностический компонент, т.е. спортсмены достаточно высоко ценят своего тренера как специалиста, считают его достаточно компетентным и доверяют правильности выбора методов и средств, которые он применяет. Так же высокий результат получил поведенческий компонент, из чего следует что у первой группы хорошие взаимодействия с тренером, для достижения наилучшего результата тренер и спортсмен действуют слаженно и продуктивно, что естественным образом сказывается на внутригрупповом климате команды. Самый низкий результат получил эмоциональный компонент восприятия (3,8 балла), из чего можно сделать вывод о том, что спортсмены менее всего воспринимают своего тренера с позиции привлекательности как личности.

Таблица 6

Средние показатели по методике Ю.Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» во второй испытуемых

шкалы	Вторая группа
диагностический	3,3
эмоциональный	4,2
поведенческий	3,9

Как видно из рисунка 6, спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, получили высший результат по шкале эмоциональный параметр взаимоотношений между тренером и спортсменом, что свидетельствует о симпатии тренера спортсмену, что немало важно в команде. Члены команд имеют хорошие отношения с тренером, прислушиваются к его мнению и доверяет ему. Средние показатели получил поведенческий стиль восприятия. Можно предположить, что это связано с взаимодействием тренера и команды, спортсмены подчиняются тренеру, но при этом стремятся проявить индивидуальность. Самый низкий результат по показателям гностического параметра, это связано с мнением команды о некомпетентность тренера в некоторых вопросах.

Таблица 7

Средние показатели по методике Ю.Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» в двух группах

шкалы	Первая группа	Вторая группа
Гностический	4,2	3,3
Эмоциональный	3,8	4,2
Поведенческий	4,1	3,9

Итак, по результатам, полученным в ходе проведения методики Ю.Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом»



можно сказать, о том, что первая группа, то есть спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, достаточно высоко оценивают деятельность тренера, у команды и тренера хорошие взаимоотношения, в вопросах подготовки к соревнованиям команда доверяет своему руководителю. Из чего можно сделать вывод о сплоченности команды и как следствие реализации поставленных целей и задач. Это может происходить, как и благодаря опытности и компетентности тренера, так и из-за специфики командного спорта, который предполагает работу в команде и тесное общение с тренером.

Во второй группе, спортсмены, занимающиеся индивидуальным спортом, дали отличные от первой группы результаты, выше всего они воспринимают своего тренера как личность, по их результатам можно сказать, что тренер для команды имеет высокое значение как человек, которому они доверяют, они ценят его за достижения, как в спорте, так и в обычной жизни. Но при этом в некоторых вопросах спортсмены считают своего тренера не достаточно компетентным, что говорит о внутренне дисбалансе в команде, из-за чего могут возникать конфликтные ситуации отражающиеся на результативности команды.

Методика «Изучение стиля построения межличностного взаимодействия» К. Томас может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия

Индивидуальные данные, полученные по методике «Оценка поведения в конфликтной ситуации» К. Томас представлены в Приложении 5 и 6.

Таблица 8

Средние показатели по методике «Оценка поведения в конфликтной ситуации» в первой группе испытуемых

Шкалы	Первая группа
Соперничество	8
Сотрудничество	12
Компромисс	11
Избегание	8
Приспособление	10

Согласно полученным данным, спортсменам командного вида спорта, при построении межличностных отношений выбирают сотруднический стиль поведения, т.е. в сложной ситуации стараются придти к альтернативному решению и учитывать интересы обеих сторон. Кроме того, им характерен такой вид межличностного общения как компромисс, что свидетельствует о стремлении отстоять свои интересы, но при этом учитываются и интересы противоположной стороны, что приводит к взаимным уступкам, и как следствие принятия оптимального для обеих сторон решения.

Таблица 9

Средние показатели изучения стилей межличностного взаимодействия во второй выборке испытуемых

Шкалы	Вторая группа
Соперничество	11
Сотрудничество	9
Компромисс	10
Избегание	9
Приспособление	8

Итак, для спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, типичен наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ межличностного взаимодействия - соперничество, выражающийся в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Но, несмотря на это, практически наравне присутствует и компромиссный тип общения, что говорит о стремлении к взаимным уступками, но при этом сохранении своих интересов, из чего следует, что спортсмены стремятся найти оптимальное решение для всей команды.

Таблица 10

Средние показатели изучения стилей межличностного взаимодействия в первой выборке испытуемых

Шкалы	Первая группа	Вторая группа
Соперничество	8	11
Сотрудничество	12	9
Компромисс	11	10
Избегание	8	9
Приспособление	10	8

По полученным данным, можно предположить, что у спортсменов из второй группы, занимающихся индивидуальными видами спорта при взаимодействии со сверстниками проявляется сопернический тип поведения, скорее всего это происходит из-за специфической деятельности самого спортсмена, так как индивидуальный спорт предполагает соперничество не только со спортсменами другой команды, но и внутрикомандные соревнования. В силу чего в спортсмене и развивается соперничество, что подталкивает его к индивидуальным достижениям и индивидуальным принятым решениям в экстренной ситуации.

Если же рассматривать, первую группу, спортсменов, занимающихся в команде то, по их результатам видно, что у них более развит сотруднический тип

построения межличностного общения. Это можно объяснить тем, что спорт, как один из их ведущих видов деятельности, требует терпимости по отношению к окружающим, учета мнения людей которые находятся рядом. К тому же данный тип поведения и урегулирования конфликта наиболее эффективен в командной среде т.к. от этого в частности может зависеть результативность игры.

По результатам тестирования в обеих группах проявляется компромиссный тип взаимодействия и решения конфликтной ситуации, т.е. в обеих группах, независимо от того занимается спортсмен в команде или индивидуально, испытуемые готовы к частичным уступкам в межличностных отношениях и при решении конфликтных ситуаций.

## ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

В ходе проведенного исследования мы пришли к выводам, что существуют различия в показателях мотивации между спортсменами подросткового возраста, занимающимися командными и индивидуальными видами спорта.

Так, у спортсменов командного спорта, в отличие от индивидуалов преобладают мотивы коллективистской направленности и приобретения полезных для жизни умений и навыков. У спортсменов занимающиеся индивидуальным видом спорта, доминируют мотивы стремления к материальному благу, улучшения здоровья и самочувствия и мотив эстетического удовольствия и остроты ощущений. Обе группы в равной степени более настроены на достижение успеха, чем на избегание неудач.

В межличностном взаимодействии и в конфликтных ситуациях спортсмены командного спорта используют такие типы поведения, как сотрудничество и приспособление, тогда как индивидуальные спортсмены проявляют чаще соперничество. Обеим выборкам свойственен так же компромисс.

Удовлетворенность социально-психологическим климатом в спортивной команде значительно влияет на общую удовлетворенность от спорта, создает устойчивость мотива к победам. Следовательно, в спортивной команде межличностные отношения необходимо выстраивать таким образом, чтобы избегать подобных состояний и не давать появляться депрессиям у спортсменов. Необходимо создавать обстановку доверия, поощрения, в которой спортсмен всегда найдет поддержку, помощь и совет. Создание благоприятных межличностных отношений в этом случае снизит все психологические риски спортсменов и положительно повлияет на мотивацию к успеху.

Работа по повышению мотивации должна проводиться непрерывно в обоих описанных направлениях (непосредственное воздействие и воздействие через улучшение межличностных отношений). Также можно выделить набор необходимых действий по повышению мотивации, которые должны осуществляться либо тренером, либо спортивным психологом в команде для

достижения наилучшего эффекта. К тому же нами было исследовано отношение обеих выборок к тренеру, и мы пришли к выводу, что спортсмены из командного спорта достаточно высоко оценивают деятельность тренера, у команды и тренера хорошие взаимоотношения, в вопросах подготовки к соревнованиям команда доверяет своему руководителю., а спортсмены индивидуального спорта относятся к тренеру как к личности, по их результатам можно сказать, что тренер для команды имеет высокое значение как человек, которому они доверяют, они ценят его за достижения, как в спорте, так и в обычной жизни. Поэтому мы считаем, что в работе с мотивацией спортсменов особая роль отводится тренерам. Данный цикл рассмотрен в следующем разделе.

Можно выделить следующие этапы тренерской деятельности по работе с мотивационной сферой спортсменов:

1. Первичное выявление мотивации спортсмена.
2. Формирование или корректировка мотивации спортсмена.
3. Мониторинг мотивации спортсмена.
4. Поддержание мотивации спортсмена.

В самом начале работы тренера с командой необходимо выявить мотивацию каждого из спортсменов. Особенно в детской спортивной команде первоначальная мотивация всех спортсменов может быть различной, могут не совпадать цели, могут быть разные амбиции и тяга к победам. В ситуации разной мотивации очень сложно организовать команды и заставить ее двигаться синхронно к единой цели. Именно для этого тренер в самом начале с помощью различных методик должен исследовать каждого члена команды. Может быть использовано: тестирование, личные беседы, наблюдение за поведением спортсмена, беседы с его родителями (относится к детской спортивной команде), беседы с другими спортсменами.

В результате тестирования тренер увидит ситуацию с мотивацией в команде и сможет выработать ряд действий направленных на формирование необходимой мотивации каждого из спортсменов. С этого момента начнется

второй этап работы над мотивацией команды – этап формирования или корректировки мотивации.

На этом этапе тренеру необходимо сформировать или скорректировать у каждого члена команды:

- Потребности в достижении успеха;
- Общекомандные цели;
- Интерес к спорту и к игре;
- Прочие составляющие мотивационной сферы.

Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. Так что тренеру необходимо постоянно следить за состоянием мотивации спортсменов, особенно в период соревнований. Отслеживание мотивации спортсменов может проходить с использованием всех методик, перечисленных для первоначального выявления мотивации, а поддержание мотивации требует постоянного влияния на потребности спортсмена, корректировки целей, влияния на интерес и другие составляющие мотивационной сферы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как показало исследование вопрос мотивации к спорту у спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта, представляет социально-психологический интерес. Мотивация определяет побуждение к деятельности.

Блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру. Непосредственные мотивы спортивной деятельности потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. Опосредованные мотивы спортивной деятельности стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

У спортсменов командного спорта преобладают показатели таких мотивов занятия спортом как мотивы общения и приобретения полезных для жизни качеств. При взаимодействии данная группа проявляет сотрудничество и приспособление. По отношению к тренеру проявляют гностический тип восприятия.



У спортсменов занимающихся индивидуальным видом спорта наиболее выражены мотивы получения материального блага, физического совершенства, улучшения здоровья и самочувствия. При взаимодействии данная группа больше проявляет соперничество, при взаимодействии с тренером высоко проявляется эмоциональный показатель.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что мотивационная сфера спортсменов подросткового возраста зависит от выбора вида спортивной деятельности подтвердилась, цель достигнута.

В свете возрастающего интереса к спорту в Российской Федерации и в свете предстоящих Олимпийских игр в Сочи в 2014 году мы надеемся, что тренеры и спортивные психологи совместно будут искать наиболее эффективные и современные механизмы повышения эффективности деятельности спортивных команд. И в рамках этой деятельности обязательно вопрос влияния отношений внутри команды на мотивацию спортсменов должен быть окончательно раскрыт.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Практикум по возрастной психологии. – М., 1998.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. — М., МГУ, 2002.
3. Андреева Г.М. Психология социального познания. — М., Аспект-пресс. 2005.
4. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. – М., 1999
5. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
6. Асеев В. Г. Возрастная психология. Учебное пособие. – Иркутск. 1989.
7. Бороздина Л.В. Диагностика мотивации достижения успехов и избегания неудачи. – М., 2002
8. Ванек М., Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002
10. Волков И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. – М.: Советский спорт, 2005
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература. 2002
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М. 1996
13. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – Киев. 1989.
14. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2004
15. Гуськов С.И., Линец М.М., Платонов В.Н., Юшко Б.Н. Профессиональный спорт. – Киев.: Олимпийская литература. 2000
16. Журавлев А.Л. Социальная психология. – М. 2002
17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – М. 2004

18. Иванков Ч. Т. Методические основы теории физической культуры и спорта – Инсан. 2005
19. Кармин А.С. Конфликтология. – СПб. 1999
20. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы. – М. 1991.
21. Лазарева Г.Ю. Как приучить ребенка к спорту. – М.: АСТ, 2006
22. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб., 1997
23. Леонтьев А.А. Психология общения. – М. 1997
24. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – ФиС. 2008
25. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Лань. 2005
27. Майерс Д. Социальная психология. – СПб. 1997
28. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб., 1999.
29. Морозов А.С. Исследование межличностных отношений в командах и некоторые вопросы спортивной гигиены // Проблемы психологии спорта. Вып.1. - М., 1971.
30. Морозов А.С., Фролова М.И. Изучение межличностного восприятия в спортивных командах в связи с некоторыми показателями их эффективности // Вопросы спортивной психогигиены. Вып.5. - М., 1977.
31. Немов Р.С. Общая психология. — Питер, 2006.
32. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М. Высш. образование; МГППУ. 2007
33. Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998.
34. Парсель М. Баскетбол. Научись играть и стань звездой. – МАК Медиа. 2001
35. Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. – СПб. 1999

36. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента – Советский спорт. 2004
37. Реана А.А. Психологическая энциклопедия: Психология человека от рождения до смерти. – М. Олма-Пресс. 2002
38. Репина Т.А. Социально-психологическая характеристика группы. – М. 1998
39. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ТОО Дар, 1995
40. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. – Советский спорт. 2007
41. Столбов В.В. Финогенова Л.А. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. – ФиС. 2001
42. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта. – ФиС. 2005
43. Столяров В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Часть I. – Издательство "Физическая культура". 2005
44. Столяров В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Часть II. – Издательство "Физическая культура". 2005
45. Тарас А.Е. Психология спорта: Хрестоматия. – М. АСТ, 2007
46. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена. – СПб.: изд-во Олимп. 2004
47. Уэйнберг Р. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001
48. Узнадзе Д.Н. Теория установки. – М., 1997
49. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2003
50. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М. 2006
51. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. – Советский спорт. 2003
52. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006